

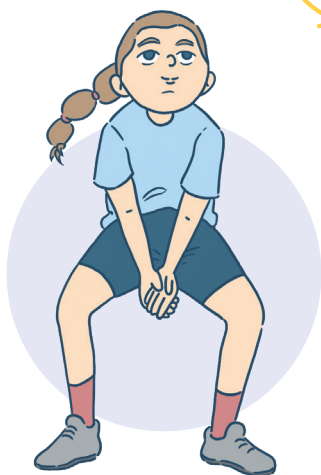
Réussis ta manchette comme... HÉLÉNA CAZAUTE

La manchette est essentielle en volley-ball.
Héléna Cazaute est réceptionneuse en équipe de France.
Elle t'explique comment réussir ce geste technique.

" QUAND ON PREND LE BALLON EN
DESSOUS DES ÉPAULES, ON FAIT CE
QU'ON APPELLE UNE MANCHETTE :
ON CRÉE UNE PLATEFORME AVEC SES
BRAS POUR FRAPPER LA BALLE. "



" ON FAIT UNE MANCHETTE QUAND LE BALLON NE NOUS
PERMET PAS DE FAIRE UNE PASSE, QU'IL EST TROP BAS
OU TROP RAPIDE. "



1 Le PLACEMENT DU CORPS

Tes pieds sont légèrement écartés et tes jambes fléchies.

Tu te places en face de ta cible, c'est-à-dire en face de là où tu veux envoyer la balle. Pour prévenir tes coéquipiers que tu vas prendre la balle, tu peux dire « J'ai ».

2

La

POSITION DES BRAS ET DES MAINS

La balle sera réceptionnée sur une plateforme créée par tes bras. **Il faut que tu aies les bras bien tendus devant toi et les mains jointes.** Il y a plusieurs techniques pour placer tes mains.



On peut avoir **les deux paumes de la main qui regardent le plafond**, elles sont croisées et les pouces ramenés au centre.

Moi, j'utilise une autre technique : j'ai un poing fermé que je recouvre avec l'autre main.

3

La

PRISE DE BALLE

La prise de balle s'effectue **entre les poignets et les coudes, sur le dessous des avant-bras.** On prend la balle quand elle arrive au niveau des hanches.



Tu fais un mouvement du bas vers le haut avec tes jambes et tes bras en même temps. En poussant sur tes jambes, tu donnes plus de force au ballon. **Il faut accompagner la balle en regardant la cible pour être plus précis.**



© FFVolley / J.M. Hervé

SES INFOS



Hélène Cazaute

Née le 17 décembre 1997
25 ans | Réceptionneuse/attaquante

Sa taille :
1,84 m



Son club :
Chieri (Italie)

PALMARÈS

Vainqueur de la Ligue européenne
en 2022 avec l'équipe de France

Championne de France
en 2019 et 2021 avec Mulhouse

Vainqueur de la Coupe de France
en 2018 et 2021

Élue meilleure joueuse
du championnat de France en 2021

SON TRUC EN



« Pour avoir moins mal aux bras, je porte des manchons. Ce sont des morceaux de tissu qui recouvrent les avant-bras. Ils atténuent l'impact et n'enlèvent rien à l'efficacité du geste. Tu peux aussi te protéger les avant-bras avec un maillot à manches longues. »